



Til Medlemmer i Værløse Golfklub

Dato: 10. marts 2017

Emne: **Hvad gør du som spiller ved uheld på banen ?**

1. Situation:

Hvad gør du helt præcist, hvis en medspiller kommer til skade eller f.eks. får hjerteproblemer ude på banen?

2. Du gør følgende:

- Medbring altid en mobiltelefon; husk at sætte den på lydløs.
- Ring til "112" i akutte tilfælde og ellers til Sekretariat (4447 2124) eller PRO-shop (2464 5218)
- Send en medspiller – eller en anden golfspiller - til nærmeste asfalterede vej, hvorfra ambulancen kan komme ind. Vælg enten Ryethøjvej 1 (Greenkeepergården) eller Christianshøjvej 22 (Klubhuset). Vælg evt. flere vejvisere, så ambulancen blot skal køre frem til næste vinkende person.
- Meddel vagtcentralen, at du ringer fra Værløse Golfklub samt hvor der står en vejviser, der kan føre ambulancen af cykelstien og evt. ind over banen frem til patienten. Vejen / ruten ind på banen bør gennemtænkes. Ambulancen må under ingen omstændigheder køre fast.
- Sæt én til at forblive i kontakt med vagtcentralen over telefonen indtil denne evt. siger, at ambulancen vil ringe op.
- Hvis du har mistanke om, at det er et hjertetilfælde, så sig det endelig til vagtcentralen, idet valg af ambulancetype og afsendelse af "lægeambulance" kan afhænge heraf.
- Indled førstehjælp.

a. Hjerteproblemer:

- **Kend symptomerne:** Det er vigtigt at kende symptomerne ved et hjerteanfald (infarkt). De er oftest smerter/uro/prikken ("myrer") i arm/arme samt trykken for brystet og kort-åndethed.
- **Reager hurtigt:** Jo hurtigere der reageres, jo færre skader på hjertet.
- **Hjertestop:** Hjertet kan gå i stå i forbindelse med et anfald. Patienten kan selv gøre meget for at undgå hjertestop indtil ambulancen er fremme. Brug overdrevne, meget dybe ind- og udåndinger samt uophørlig, meget kraftig og fremprovokeret hosten. Det svarer lidt til at give sig selv hjertemassage. Forbliv i øvrigt passiv – evt. siddende eller liggende.



- **Er patienten uden bevidsthed:** Hjertestarter findes i lobbyen ved Sekretariatet og på toilettet ved hul 12. Når du åbner den, fortæller den dig, hvordan du skal bruge den. Hvis ikke Hjertestarteren kan hentes, skal der gives hjertemassage og mund til mund/næse i serier, som fortsættes indtil kvalificeret hjælp er fremme. Patienten placeres på ryggen med nakken tilbagebøjet. En serie består af 30 tryk i hastig rytme (en – to pr. sekund) på brystbenet, og derefter to indpustninger gennem mund/næse. Hænderne placeres over hinanden midt på brystbenet under massagen. Ved indpustningen af luft skal patientens hoved hældes bagover, hvorved luftvejen holdes frie. Varigheden afhænger af patientens størrelse, men en rytme på et pust på et – to sekunder og en tilsvarende pause vil være normen.
- **Forebyggelse:** Hjertemagnyl, børnemagnyl og magnyl er blodfortyndende, men tal med egen læge.

b. Andre skader:

- **Blødninger:** Stands blødningen – evt. ved at sætte en finger på såret. Der findes førstehjælpskasse i Sekretariatet og på Greenkeepergården. Ring til Sekretariat eller Proshop – evt. ”112”.
- **Ramt af bold / mistet bevidsthed:** Læg patienten i ”aflåst sideleje” – evt. på den ”sårede” side. Den øverste arm/hånd føres ind under hovedet, der bøjes tilbage i nakken med henblik på at skabe frie luftveje. Den nederste arm trækkes bagud og benene placeres, så stillingen bliver stabil. Ring til ”112” og følg ovenstående procedure.

3. Giv altid Sekretariatet en tilbagemelding:

- Måske er der forhold, der bør forsøges optimeret.

Ingen håber at få brug for ovenstående, men repeter evt. proceduren et par gange hen over sæsonen og drøft evt. i bolden under en runde, hvordan I ville få en ambulance ind til præcis det sted, hvor I står lige nu. Det er god mentaltræning, der nedsætter ”pulsens”, hvis situationen pludselig opstår. OG HUSK: Den der intet gør, gør ofte mere skade end den, der i det mindste forsøger at gøre noget!